

بچه های خیلی کوچک را از عارضه مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS) محافظت کنید.



- کودکان را به پشت بخوابانید.
- چیزهایی از قبیل اسیاب بازیهای پر شده از پارچه، بالش یا متکارا در گهواره و در مجاورت کودک قرار ندهید.

کودک را از نور زیاد آفتاب محافظت کنید.

- نوزادان را در سایه نگاه دارید.
- قبل از آنکه کودکان بپرون بروند روی پوستشان کرم ضد آفتاب بمالید.
- به کودک لباس ریز بافت و راحت بپوشانید و سر او یک کلاه بگذارید.

محل دریافت کمک

در باره واکسن های کودک خود سوالات بیشتری دارید؟
به دفتر راهنمای تلفن محلی مراجعه کرده و با اداره بهداشت محل تماس بگیرید.

در باره نفس تنگی یا حساسیت ها سوالی دارید؟
به شبکه آلرژی و آسم زنگ بزنید:
(800) 878-4403

با بنیاد آسم و آلرژی آمریکا تماس بگیرید:
(800) 727-8462

نمیدانید کجا یک دندانپزشک پیدا کنید؟
با اتحادیه دندانپزشکان کالیفرنیا تماس بگیرید:
(800) 232-7645 (800) CDA-SMILE

با انجمن دندانپزشکان کودک کالیفرنیا تماس بگیرید:
(800) 503-9780

آیا علاقمندید در باره برنامه بیمه پزشکی *Healthy Families* بیشتر بدانید؟
به این شماره زنگ بزنید:
(800) 808-5305

در باره Medi-Cal سوال دارید؟
با این شماره تلفن تماس بگیرید:
(800) 322-6384

می خواهید سیگار را ترک کنید؟
به خط کمکی سیگاریهای کالیفرنیا زنگ بزنید:
(800) NO-BUTTS (800) 662-8887

می خواهید در باره مرگ ناگهانی نوزادان (SIDS) بیشتر بدانید؟
با برنامه SIDS در کالیفرنیا تماس بگیرید:
(800) 369-SIDS (800) 369-7437

با برنامه Back to Sleep تماس بگیرید:
(800) 505-2742

کودک خود را واکسینه کنید.

- واکسن های کودک خود را به موقع شروع کنید.
- نام واکسن های کودک خود را سر موقع بزنید.
- هر موقع بدین پزشک میروید برگه واکسیناسیون کودک خود را همراه ببرید.
- از پزشک یا پرستار جویا شوید که پس از تزریق واکسن چه اتفاقی می افتد.
- برگه واکسیناسیون طفل خود را در یک محل امن نگاه دارید. برای مهدکودک و مدرسه به آن نیاز خواهید داشت.



از دندانهای کودکان خود مراقبت کنید.

- نگذارید با بطري شير به خواب روند.
- هر روز لثه های انها را تمیز کنید و دندانهایشان را مسواک بزنید.
- از حود دو سالگی از خمیر دندان فلورايد استفاده کنید.
- کودکان را با انواع غذاهای سالم تغذیه کنید.
- به جای نوشیدنی های شیرین به کودکان آب بدهید.
- حدائق سالی یکبار کودک را نزد دندانپزشک ببرید.



نکات بهداشتی

کودک تندرنست

نکاتی برای به خاطر سپردن

هرگز نزدیک کودک سیگار نکشید.



- هرگز نزدیک کودکان و زنان باردار سیگار نکشید.
- از دوستان و خویشاوندان خود بخواهید در خانه یا اتومبیلتان سیگار نکشند.

آیا کودک شما تنگی نفس (آسم) دارد؟ آسم یک بیماری است که تنفس را مشکل میکند.
این یک بیماری شدید اما قابل معالجه است.
اگر کودکی چهار این عوارض است به پزشک یا درمانگاه خبر دهید.



亨گام بازی (در طول و بعد از فعالیت بدنی) یا خواب خیلی سرفه میکند یا مشکل نفس می کشد (در شب یا صبح زود در اثر سرفه از خواب بیدار می شود).

سینه او خس می کند یا نفس او صدای سوت می دهد.
سرماخوردگی دارد که به سینه اش سرایت کرده و بیش از ده روز است که ادامه دارد.

در مجاورت حیوانات خانگی، حشرات، چمن یا علف، دور سیگار، عطر گرد و خاک، کپک، بعضی از غذاها یا هنگام تغییر هوا سرفه می کند سینه اش خس می کند و به سختی نفس می کشد.